



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

更新日2024/9/13

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Akane	close	10:30~11:30 Basic ♪ Erika.H	10:30~11:30 Release&Strength honoka		10:30~11:30 Waist ♪ Akane	10:30~11:30 Style up pilates honoka	10:30~11:30 Basic ♪ Erika.H	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Erika.H			12:30~13:30 Shape up Waist honoka	12:30~13:30 Basic ♪ Erika.H		12:30~13:30 Body Balance Akane	12:00~13:00 Basic ♪ Erika.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N
13:30	13:30~14:30 Style up pilates Akane							13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	13:30~14:30 Waist ♪ Akane
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Erika.H							15:00~16:00 Back&Arm ♪ Erika.H	15:00~16:00 Release&Strength honoka
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Akane	17:30~18:30 Release&Strength honoka	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Erika.H	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	
18:00				19:00~20:00 Jump to Burn honoka	19:00~20:00 Waist ♪ Akane	19:00~20:00 Basic ♪ Erika.H	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Akane		
19:30				20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	20:30~21:30 Basic ♪ Erika.H	20:30~21:30 Shape up Waist honoka	20:30~21:30 Basic ♪ Erika.H		
21:00									

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Erika.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		10:30~11:30 Basic ♪ honoka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Erika.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Erika.H	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka		12:30~13:30 Waist ♪ Akane	12:00~13:00 Jump to Burn honoka	12:00~13:00 Waist ♪ Akane
13:30						13:30~14:30 Basic ♪ Erika.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N
15:00						15:00~16:00 Release&Strength honoka	15:00~16:00 Jump to Burn Akane
17:00			17:30~18:30 Waist ♪ Akane	17:30~18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30~18:30 Body Balance Akane	17:30~18:30 Release&Strength honoka	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N
18:00			19:00~20:00 Body Balance Akane	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Erika.H	19:00~20:00 Style up pilates honoka	19:00~20:00 Basic ♪ Erika.H	
19:30			20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	20:30~21:30 Waist ♪ Akane	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Erika.H	
21:00							

♪：体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

pilates K 厚木ガーデンシティ店 Lesson Schedule

2024/9/16～2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	10:30～11:30 Basic ♪ Erika.H		10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	10:30～11:30 Basic ♪ Erika.H	10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	close
12:00		12:30～13:30 Back&Arm ♪ Erika.H	12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		12:30～13:30 Style up pilates honoka	12:00～13:00 Waist ♪ Akane	12:00～13:00 Basic ♪ Erika.H	
13:30						13:30～14:30 Back&Arm ♪ Erika.H	13:30～14:30 Jump to Burn honoka	
15:00						15:00～16:00 Jump to Burn Akane	15:00～16:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	
17:00								
18:00		17:30～18:30 Jump to Burn Akane	17:30～18:30 Back&Arm ♪ honoka	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	17:30～18:30 Waist ♪ Akane	17:30～18:30 Release&Strength honoka		
19:30		19:00～20:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	19:00～20:00 Shape up Waist honoka	19:00～20:00 Jump to Burn Akane	19:00～20:00 Stretch&Conditioning ♪ honoka			
21:00		20:30～21:30 Waist ♪ Akane	20:30～21:30 Basic ♪ Erika.H	20:30～21:30 Waist ♪ Akane	20:30～21:30 Jump to Burn Akane			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ honoka	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		10:30～11:30 Basic ♪ Erika.H	10:30～11:30 Shape up Waist honoka	10:30～11:30 Basic ♪ Erika.H	close
12:00	12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	12:30～13:30 Shape up Waist honoka		12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	12:00～13:00 Basic ♪ Erika.H	12:00～13:00 Body Balance Akane	
13:30					13:30～14:30 Release&Strength honoka	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	
15:00					15:00～16:00 Waist ♪ Akane	15:00～16:00 Style up pilates honoka	
17:00	17:30～18:30 Waist ♪ Akane	17:30～18:30 Basic ♪ Erika.H	17:30～18:30 Release&Strength honoka	17:30～18:30 Back&Arm ♪ Erika.H	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N		
18:00	19:00～20:00 Body Balance Akane	19:00～20:00 Back&Arm ♪ Erika.H	19:00～20:00 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	19:00～20:00 Waist ♪ Akane			
19:30	20:30～21:30 Hip&Leg ♪ Chihiro.N	20:30～21:30 Jump to Burn Akane	20:30～21:30 Back&Arm ♪ Erika.H	20:30～21:30 Body Balance Akane			
21:00							

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)